



Regras de competição

- As regras de arbitragem serão as vigentes na FNK-P / WKF e de acordo com os Modelos das Youth League, no entanto a organização salvaguarda a possibilidade de efetuar alterações que considere necessárias, se existirem serão mencionadas na reunião de Árbitros e Treinadores;
- Não serão aceites reclamações por presumíveis erros de valorização técnica;
- A organização não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências que venham a ter lugar nesta competição. Assim, os atletas deverão estar cobertos pelo seguro desportivo bem como o cumprimento das indicações da DGS para participação no evento;
- A Organização proporcionará o apoio médico necessário durante todo o decorrer da prova;
- Só os Treinadores credenciados terão acesso aos espaços reservados à zona de competição e de aquecimento .



Provas de Kata

➤ **Kata 6/7 anos**

O sistema de avaliação será o de pontuação única conforme as regras vigentes da WKF/Youth League para o ano de 2023.

Os Atletas **PODEM REPETIR SEMPRE O MESMO KATA.**

Katas Básicas: Pinan Shodan e Nidan, Heian Shodan e Nidan, Shiosanshiki, Juni Zuki, Taikiyoku, Gekisaidai ichi e Gekisaidai ni.

➤ **Kata 8/9 anos e Kata 10/11 anos**

O sistema de avaliação será o de pontuação única conforme as regras vigentes da WKF/Youth League para o ano de 2023.

Lista de Katas conforme o Quadro 1 anexo.

➤ **Kata 12/13 anos, Kata 14/15 anos, Kata 16/17 anos e Kata +18 anos**

O sistema de avaliação será o de pontuação única conforme as regras vigentes da WKF/Youth League para o ano de 2023.

Lista de Katas conforme o Quadro oficial WKF.



Kata 8/9 anos	Kata 10/11 anos	Kata 12/13 anos ou superior
Katas Básicos: Taikyokus- Juni-zukis Gekisai Dai Pinans / Heians	1º Kata Obrigatoriamente básico A partir da 2ª Volta: Shisochin; - Seienchin/Seiyunchin; Sanseru; - Bassai-Dai - Jion; - Enpi; Kushanku; - Chinto, Wanshu	Katas: Da lista Oficial WKF
<i>Os competidores terão que apresentar, no mínimo, dois (2) Katas básicos diferentes da lista alternadamente em cada volta. Podem repetir o Kata na final ou na disputa dos 3º lugares desde que diferente da anteriormente executada.</i>	<i>Podem repetir o Kata na final ou na disputa dos 3º lugares desde que diferente da anteriormente executada.</i>	<i>A partir da quarta (4ª) volta (eliminatória) poderão repetir Katas, desde que diferente da anteriormente executada e apenas uma vez.</i>

Lista Oficial WKF no final do documento.



Provas de Kumite

- Kumite 8/9 anos

Tempo de combate: 1,0 minuto

Proteções: (Luvas, Caneleiras, Proteção de dentes, colete)

- Kumite 10/11 anos

Tempo de combate: 1,0 minuto

Proteções: exigidas: (Luvas, Caneleiras, Proteção de dentes, colete)

Aconselhável: (proteção de peito para escalões femininos)

- Kumite 12/13 anos

Tempo de combate: 2,0 minutos

Proteções: As exigidas no regulamento da FNK (Luvas, Caneleiras, Proteção de dentes, colete e proteção de peito (para escalões femininos))

- Kumite 14/15 anos

Tempo de combate: 2,0 minutos

Proteções: As exigidas no regulamento da FNK (Luvas, Caneleiras, Proteção de dentes, colete e proteção de peito (para escalões femininos))

- Kumite 16/17 anos

Tempo de combate: 2,0 minutos

Proteções: As exigidas no regulamento da FNK (Luvas, Caneleiras, Proteção de dentes, colete e proteção de peito (para escalões femininos))

- Kumite +18 anos

Tempo de combate: 2,0 minutos

Proteções: As exigidas no regulamento da FNK (Luvas, Caneleiras, Proteção de dentes, colete e proteção de peito (para escalões femininos))

ARTIGO 5: CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

5.1 Lista oficial de *katas*

Só são permitidas em competição as seguintes *katas*:

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimoto No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousoukun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakuchō	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

Nota: Alguns nomes encontram-se repetidos devido às variações habituais na ortografia de estrangeirismos. Em algumas situações, um Kata pode ser conhecida por nomes diferentes de estilo (ryu-ha) para estilo. Em casos excepcionais, um nome idêntico pode referir-se a Katas diferentes de estilo para estilo.